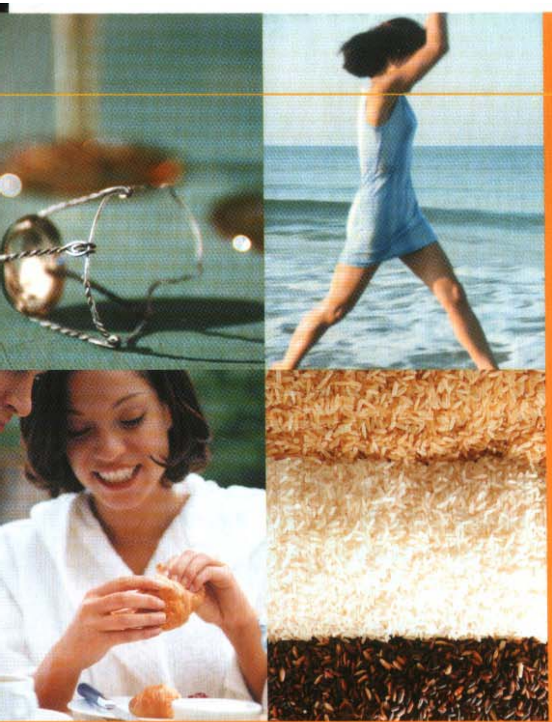


WeightWatchers

Was erwartet Sie in der nächsten Woche?

Wir wecken Ihre Abenteuerlust...
Abenteuer Wochenende
Kilo Kick: Abenteuer Enthaltsamkeit
Abenteuer Alltag
Abenteuer Urlaub
Köstliche Rezepte, mit denen Sie „Urlaub zu Hause" machen können

WEIGHT WATCHERS (Deutschland) GmbH
Postfach 10 53 44 40044 Düsseldorf
Telefon 0211. 96 86 - 0
Fax 0211. 96 86 - 240
www.weightwatchers.de

WEIGHT WATCHERS (Switzerland) SA
Ch. des Plantaz 36 – Postfach 553
1260 Nyon 1
Telefon 022. 9 94 04 50
Fax 022. 9 94 04 60
www.weightwatchers.ch

330801(358)72

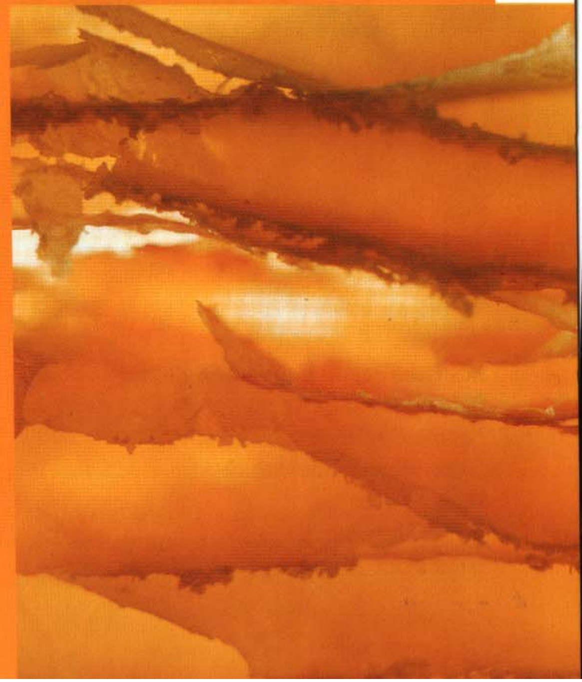
WeightWatchers

Kilo kick

Points Plus

Lebensqualität und Gesundheit

8





Inhalt

Herzlich willkommen!

Gehören Sie auch zu denjenigen, die das Leben gern genießen? Dann sind Sie hier richtig, denn in dieser Broschüre dreht sich alles um Lebensqualität, Gesundheit und Wohlbefinden. Freuen Sie sich darauf zu erfahren, wie es Ihnen noch besser gehen kann. Für viele gehören Glücklichsein und Familie einfach zusammen. Unser ◆ Kilo Kick und unsere leckeren Familienrezepte verwöhnen Ihre Liebsten auch während Ihrer Abnahme auf eine ganz besondere Weise.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Woche!

Ihr Weight Watchers Team

Lebenswert

Genießen Sie das Leben mit Ihrer Familie!
Mit Weight Watchers brauchen Sie sich nicht zu kasteien oder allein an Ihrer Karotte zu knabbern. Genießen Sie die Freiheiten von Points Plus und damit das Leben in vollen Zügen. Eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung wird Ihre Lebensqualität entscheidend verbessern. Natürlich soll auch Ihr Partner bzw. Ihre Familie davon profitieren. Denn wer lebt nicht gern gut, gesund und glücklich? Die folgenden Seiten zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Familie in Ihr Leben mit Points Plus integrieren können.



Kilo kick

Meine Familie und ich...

Viele unserer erfolgreichen Mitglieder raten immer wieder, die eigene Familie so weit wie möglich mit in den Abnahmealltag einzubeziehen. Denn wer auf Dauer zweierlei Süppchen kocht, setzt sich selbst unter Druck und läuft Gefahr, dabei schwach zu werden. Mit der Abnahme läuft es umso besser, je sicherer man ist, dass es der Familie auch während des eigenen Abnahmeprozesses so richtig gut geht.

Sind Sie begeistert von Ihrer neuen, gesunden Art zu essen und aktiv zu leben? Dann lassen Sie den Funken auch auf Ihre Familie überspringen. Kochen Sie Ihre Weight Watchers Rezepte einfach für alle. Werden Sie gemeinsam aktiv durch Radtouren und Spaziergänge.

Bereiten Sie für Ihren Mann bzw. Ihre Kinder einfach größere Portionen und servieren Sie Ihnen ein Dessert, während Sie sich ein Stück Obst gönnen. Planen Sie ab und zu einen Besuch in einem Fast Food-Restaurant oder einer Eisdiele ein. Points Plus macht's möglich und alle kommen auf ihre Kosten!

Ein ganz wichtiger Tipp: Seien Sie vorsichtig, wenn Sie aus Routine die Reste Ihrer Kinder essen, die kleinen Happen machen Ihren Mülleimer nicht dick – Sie schon!

Essen Sie abwechslungsreich?

Eine abwechslungsreiche Ernährung sichert die Zufuhr aller wichtigen Nährstoffe, die unser Körper braucht. Testen Sie hier, ob Sie abwechslungsreich essen! Kreuzen Sie die Lebensmittel an, die Sie in der letzten Woche gegessen haben:

Getreide & Getreideprodukte
- ☐ Brot, alle Sorten
- ☐ Reis
- ☐ Nudeln
- ☐ Andere Getreidesorten (Haferflocken, etc.)

Obst
- ☐ Steinobst (Aprikosen, Pfirsiche, etc.)
- ☐ Zitrusfrüchte (Orangen, etc.)
- ☐ Äpfel
- ☐ Bananen, Beeren (Erdbeeren, Stachelbeeren, etc.)
- ☐ Melonen
- ☐ Trockenobst (Rosinen, Pflaumen, etc.)
- ☐ Exotische Früchte (Ananas, Kiwi, Mango, etc.)

Gemüse & Kartoffeln
- ☐ Karotten
- ☐ Blattgemüse (Kohl, Spinat, etc.)
- ☐ Blumenkohl, Broccoli, Sellerie, Kohlrabi, Spargel, Fenchel
- ☐ Knoblauch, Lauch, Zwiebeln
- ☐ Paprika (Gemüsepeperoni), Tomaten
- ☐ Blattsalate
- ☐ Pilze
- ☐ Kartoffeln

Kräuter & Gewürze
- ☐ Kräuter und Gewürze

Hülsenfrüchte
- ☐ Bohnen, Erbsen, Linsen

Nüsse & Samen
- ☐ Mandeln, Nüsse, Sesam, Sonnenblumenkerne, etc.

Fleisch & Wurst
- ☐ Schweinefleisch
- ☐ Kalb-, Lamm-, Rindfleisch
- ☐ Geflügel- oder Wildfleisch
- ☐ Innereien (Herz, Leber etc.)

Fisch & Meeresfrüchte
- ☐ Fettarmer Fisch (Forelle, Kabeljau, etc.)
- ☐ Fettreicher Fisch (Lachs, Tunfisch, etc.)
- ☐ Krustentiere (Hummer, Krabben, etc.)

Milchprodukte & Eier
- ☐ Joghurt, Milch, Käse
- ☐ Eier

Fette & Öle
- ☐ Öle
- ☐ Butter und Margarine

Sauerkonserven
- ☐ Sauerkraut
- ☐ Gurken, Rote Bete

Getränke
- ☐ Obstsäfte
- ☐ Gemüsesäfte
- ☐ Wasser
- ☐ Rotwein

Zählen Sie Ihre angekreuzten Antworten zusammen: ..... angekreuzte Antworten

> 35	Herzlichen Glückwunsch, Ihre Ernährung ist sehr abwechslungsreich!
25-35	Sie können mit Ihrer Lebensmittelzusammenstellung zufrieden sein.
15-24	Sie sollten Ihre Lebensmittelauswahl noch abwechslungsreicher gestalten.
< 15	Ihre Lebensmittelauswahl ist nicht abwechslungsreich. Versuchen Sie, weitere Lebensmittel in Ihren Speiseplan einzubauen.



Flower Power – Schutzstoffe in Pflanzen

Rot, gelb, grün, blau – nicht nur die Vielfalt der Farben von Obst und Gemüse ist erstaunlich, sondern auch ihre zahlreichen Inhaltsstoffe. Sie enthalten reichlich Vitamine und Mineralstoffe, die für den Körper unentbehrlich sind. Außerdem sind sie kalorienarm und wirken sich auch in großen Mengen positiv auf die Figur aus. Die größte Geheimwaffe der Natur wurde aber erst in den letzten Jahren erkannt. Obst und Gemüse enthalten Stoffe, die gegen schädliche Substanzen wirken können:

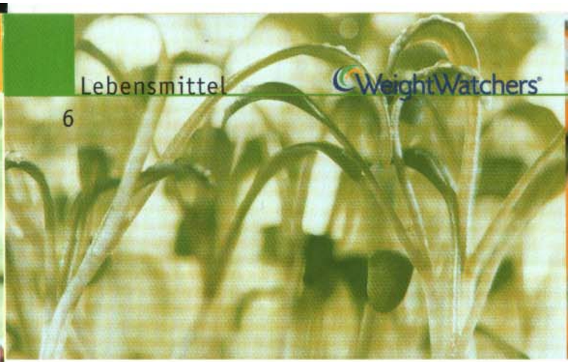
Sekundäre Pflanzenstoffe

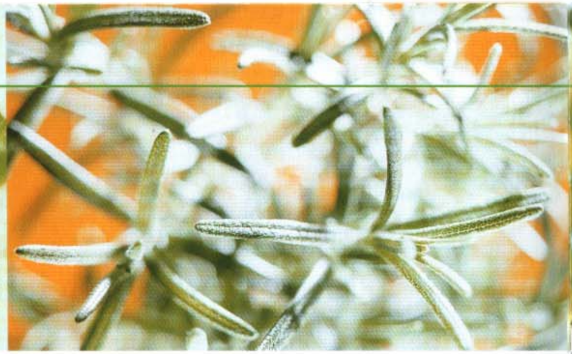
Die sekundären Pflanzenstoffe sind das „Immunsystem der Pflanzen". Pflanzen produzieren sekundäre Pflanzenstoffe im eigenen Interesse: Sie können sie vor Schädlingen bewahren, schützen vor UV-Strahlen und Krankheiten, regulieren das Wachstum und machen sich als Aroma-, Duft- und Farbstoffe nützlich.

Immer mehr Forschungsergebnisse zeigen, dass viele sekundäre Pflanzenstoffe auch für den Menschen sehr hilfreich sein können. Es gibt Tausende von sekundären Pflanzenstoffen, die noch gar nicht alle bis ins Detail erforscht sind. Mit unserer Nahrung nehmen wir etwa 10.000 verschiedene davon auf.

Sekundäre Pflanzenstoffe können uns helfen, gesund zu bleiben. Heute weiß man, dass sie hemmend auf Bakterien, Pilze und Viren wirken, vor Infektionen schützen, das Immunsystem beeinflussen und vor Entzündungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen können. Außerdem können sie einen günstigen Einfluss auf den Cholesterinspiegel, die Blutzuckerwerte und den Blutdruck haben. Ihre bedeutendste Leistung ist aber die krebshemmende Wirkung. Es gibt Hinweise darauf, dass sie im Stande sind, die Verwandlung einer gesunden Zelle in eine Krebszelle zu verhindern.







Gelb, Rot, Grün – Ihre Erfolgsfarben

Die Carotinoide bilden eine große Gruppe unter den sekundären Pflanzenstoffen und geben den Ton an! Sie sorgen für das appetitliche und farbenfrohe Aussehen vieler Gemüse- und Obstsorten, vor allem für die gelbe, orange und rote Färbung von z.B. Karotten, Paprika (Gemüsepeperoni), Tomaten, Aprikosen. Sie sind allerdings auch in grünem Gemüse, wie Broccoli, Erbsen und Grünkohl enthalten.
Eine wichtige Nachricht für Sie: Die Carotinoide sind für den Körper besser zu verwerten, wenn sie zerkleinert, mild erhitzt und mit etwas Fett gegessen werden.

Rot gewinnt!

Deshalb setzen Sie ab und zu auf Rot – vor allem beim Wein! Seine schöne Farbe verdankt der Rotwein den Anthocyanen, die ebenfalls für die positiven gesundheitlichen Wirkungen des Rotweins verantwortlich sind. Die Anthocyane gehören zu den Flavonoiden, für die gilt: Farbe bekennen! Sie machen als Farbstoffe auf sich aufmerksam und sind in nahezu allen Obst- und Gemüsearten enthalten.

Weinendes Auge?

Warum weinen wir eigentlich, wenn wir Zwiebeln schneiden? Auch hier spielen die sekundären Pflanzenstoffe eine Rolle, nämlich die Sulfide. Sie sorgen bei Knoblauch, Zwiebeln und Lauch für den intensiven Geruch und Geschmack. Sulfide geben der Verdauung Schwung, denn sie regen den Speichelfluss und die Darmtätigkeit an.

Scharf wie Rettich!

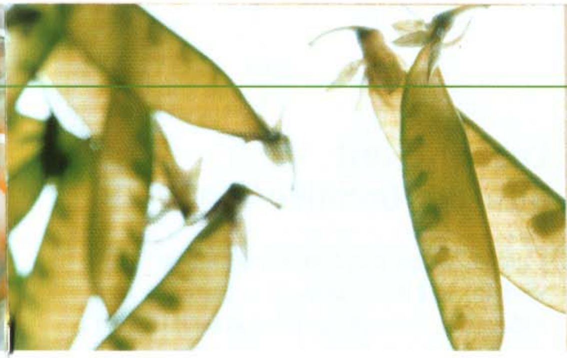
Manche Gemüsesorten haben einen so intensiven und teilweise scharfen Geschmack, dass uns Tränen in die Augen treten. Verantwortlich für diesen typischen Geschmack sind die Glucosinolate. Neben Rettich, Meerrettich, Kresse, Radieschen und Senf sind sie auch in vielen Kohlsorten zu finden.

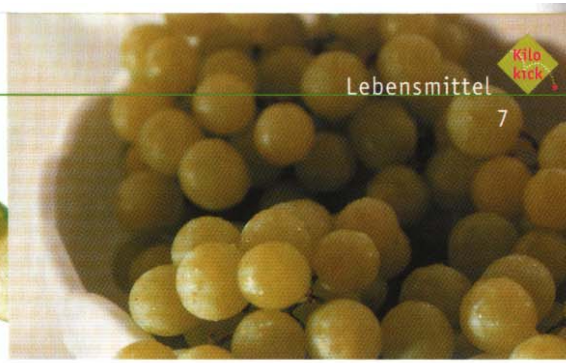
Schnuppern Sie mal!

Immer wenn Ihnen der Duft von Gewürzen, wie Kümmel, Anis, Fenchel oder Basilikum in die Nase steigt, sind Sie den Monoterpenen auf der Spur! Sie machen uns als Aromastoffe Gemüse, Obst & Co. schmackhaft.

Seifenschaum

Es gibt unter den sekundären Pflanzenstoffen tatsächlich eine Gruppe, die ihren Namen ihrer Eigenschaft zu verdanken hat, beim





Kochen Schaum zu bilden: Die Rede ist von den Saponinen (lat. sapo = Seife). Sie kommen z.B. in Erbsen, Bohnen, Linsen, Spargel, Spinat und Roter Bete vor.

In Hülle und Fülle

Diesen Ausspruch können Sie wörtlich nehmen, wenn es um Ballaststoffe geht. In der Hülle gibt's Ballaststoffe in Fülle und darauf sollten Sie nicht freiwillig verzichten! Vor allem in den Randschichten der Getreidekörner finden sich viele wichtige Stoffe. Also bestehen Sie aufs Ganze und bevorzugen Sie die Vollkornvariante bei Brot, Mehl, Nudeln und Reis! Das gleiche gilt für die Schalen von Obst und Gemüse – also wenn möglich, lieber mit Schale essen! Schließlich kann eine ballaststoffreiche Ernährung Darmerkrankungen vorbeugen.

Wer viel Obst und Gemüse isst, sichert sich eine hohe Zufuhr an gesundheitsfördernden Stoffen. Beherzigen Sie deshalb diese Tipps:

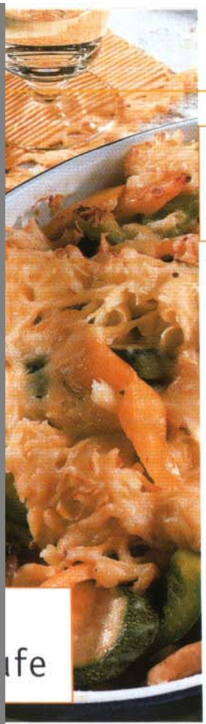
Bunte Vielfalt

- Bunt gemischte Salate! Je bunter, desto gesünder! Peppen Sie Ihren Salat farblich und geschmacklich mit z.B. Paprika (Gemüsepeperoni), Tomaten, Karotten und Radieschen auf.
- Geben Sie Gemüse und Obst der Saison den Vorrang! Nutzen Sie dazu die Informationen aus unserem Saisonkalender aus Woche 1, Seite 5.
- Wie wäre es mit einem farbenfrohen Rohkost- und Obstteller zum Knabbern?
- Obstsaft- und Gemüsesaftcocktails zaubern aufregende Farbkreationen.
- Bunte Gemüsepfannen (z.B. Ratatouille) und bunt belegte Gemüsebrote versorgen Sie mit zusätzlichen Pflanzenstoffen.

Kilo kick

Power Food

Viele Mitglieder haben uns erzählt, dass sie in einer Woche mit einer sehr guten Abnahme besonders viel Gemüse, Obst und Kartoffeln gegessen haben. Die Vorteile davon liegen auf der Hand: man kann sich richtig satt essen, das Angebot ist riesengroß – Abwechslung garantiert – und es „kostet" nicht viele Points. Die Fit-Formel „5 am Tag – 5 x täglich Obst und Gemüse" und die vielseitigen Informationen dieser Broschüre machen deutlich, wie viel Gutes in Gemüse, Obst und Kartoffeln steckt. Also, worauf warten Sie, geben Sie Ihrer Abnahme einen Kick und liefern Sie Ihrem Körper gleichzeitig wertvolle Powerstoffe!



fe

isch-

Personen

in	6
e 1 gelbe	1
peperoni),	0
pignons	0
l dünsten.	1
tel Fix	0
einrühren,	6
ffelpüree/	6
ngsanwei-	
Tatar und	0
schichten.	
mit 120 g	
i.Tr., be-	8
0 Grad ca.	
Person:	7

Lasagne mit buntem Gemüse

Für 3 Personen

1 große Zwiebel und 2 Knoblauchzehen	0
würfeln, in 2 TL Pflanzenöl anbraten.	2
2 Karotten, 1 Zucchini, je 1 grüne	0
und gelbe Paprika (Gemüsepeperoni)	0
klein würfeln und zufügen. 1 Dose	
Tomaten, Salz, Pfeffer, Majoran,	0
Paprikapulver, Basilikum und	0
2 EL gehackte Petersilie unterrühren,	0
etwas einkochen lassen. Gemüse mit	
6 Lasagneplatten abwechselnd in eine	6
Auflaufform schichten.	
4 EL geriebenen Käse, bis 45% Fett	4
i.Tr., und Oregano darüber streuen,	0
im Backofen bei 200 Grad auf der	
mittleren Schiene ca. 45 Minuten	
backen. Pro Person:	4

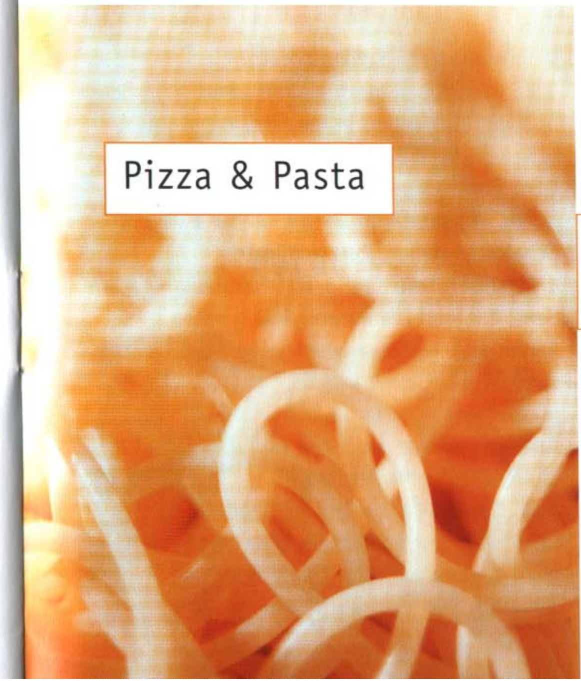
Heißgeliebter Nudelauflauf

Für 4 Personen

400 g Pilze, 4 Paprika (Gemüsepepero-	0
ni), 2 Zwiebeln und 240 g Tatar in	4
4 EL Wasser dünsten. 800 g passierte	0
Tomaten zugeben und mit Salz, Pfeffer	0
und Kräutern würzen. Masse abwech-	0
selnd mit 480 g gegarten Nudeln in	8
eine Auflaufform schichten.	
225 g Käse, 30% Fett i.Tr., mit	15
150 g Magermilch-Joghurt mischen,	1
nach Wunsch würzen und auf dem	
Auflauf verteilen. Im Backofen bei	
200 Grad auf der mittleren Schiene	
ca. 45 Minuten backen. Pro Person:	7

Spaghettiomelett

70 g Spaghetti bissfest garen.	3,5
1 Ei mit	2
65 ml fettarmer Milch,	0,5
1 Paprika (Gemüsepeperoni) in kleinen	0
Würfeln, Salz, Pfeffer, gehackter	0
Petersilie und Schnittlauch mischen.	0
Spaghetti zufügen. Bratfolie in eine	
Pfanne legen, Eimasse darüber geben	
und mit 2 EL Parmesan bestreuen.	1
Omelett bei milder Hitze und	
geschlossenem Deckel 5-10 Minuten	
stocken lassen.	7



Pizza & Pasta

Pizza-Blech

Für 8 Stücke

200 ml lauwarmes Wasser mit 1 Würfel	0
Hefe und 2 TL Salz verrühren. Mit	0
420 g Weizenmehl zu einem Teig ver-	21
kneten und 30 Minuten gehen lassen.	
3 Knoblauchzehen, 2 Zwiebeln würfeln,	0
in 2 TL Pflanzenöl anbraten und	2
400 g Blattspinat (TK) zufügen. In	0
einem zweiten Topf 500 g passierte	
Tomaten (Konserve), 2 EL Tomaten-	0
mark, 2 EL Oregano, Salz und Pfeffer	0
etwas einkochen lassen. Teig auf ein	
mit Backfolie ausgelegtes Blech	
geben und mit Tomatensauce, Spinat,	
3 Scheiben gekochtem Schinken,	3
4 EL Mais (Konserve) und	1
135 g geriebenem Käse, 30% Fett i.Tr.,	9
belegen. Mit Paprikapulver und	0
Oregano bestreuen und bei 180 Grad	0
ca. 25 Minuten backen. Pro Stück:	4,5

Nudeln mit Hackfleisch-Zucchini-Sauce

Für 4 Personen

4 Zwiebeln und 3 Knoblauchzehen	0
würfeln und mit 600 g Tatar in	10
2 TL Pflanzenöl anbraten.	2
4 Zucchini in Scheiben und 2 Dosen	0
Tomaten zufügen und mit Tomaten-	0
mark, Salz, Pfeffer, Petersilie und	0
Oregano abschmecken.	0
5 Tassen gegarte Nudeln unterrühren.	10
Pro Person:	5,5